

今月の情報は嗜好品の代表格「コーヒー」についてです。

.....
ジョー・A・ピンソン氏（アメリカ・スクラントン 大学・化学教授）の発表です（2005年8 月）

「米国人の平均的な食事では、健康に良い抗酸化物質をどの食品や飲料よりも多く
コーヒーから摂取している」

平均的な米国の成人は毎日1,299^{グラム}の抗酸化物質をコーヒーから摂取しているという
結論に至った。

2 番目には紅茶で294^{グラム}、次いでバナナ の76^{グラム}、乾燥豆の72^{グラム}、トウモロコシ の48^{グラム}。

.....
コーヒーの抗酸化に関する発表

岩橋秀夫氏（和歌山県立医科大学）の発表（1988年）
「コーヒー の色や風味を決める要素の有機酸（クロロゲン酸） が
がん を引き起こす活性酸素の一つヒドロキシルラジカルの生成を抑制する」

コーヒーと健康・病気についての研究発表

ハワイ の日系人 7,355人を対象に14年以上の間追跡調査した結果
「胃・大腸・直腸・膵臓・前立腺・肺・膀胱がんなどはコーヒーの消費量とは関係が無い」

ノルウェー で16,000人を対象に11年半の間追跡調査した結果
「コーヒーの摂取量と発がんとの間に関係は見られない」
「大腸がんや腎臓のがんなどはコーヒー愛好家の方が発生率が少ない」
「従来コーヒーが原因と指摘されていた膵臓がんも関係がない」

清水弘之氏の研究グループ（岐阜大学医学部・がん疫学）の発表
「コーヒーを毎日一杯以上飲む女性は、全く飲まない人に比べ、
大腸がんになる危険度が半分以下だった。

嶺崎俊郎氏（愛知県がんセンター疫学・予防部室長）の発表
「コーヒーを一日 3杯以上飲む人の胃がんと直腸がんの危険度はいずれも、
飲まない人の半分以下だった。

トマス・マクナルド氏（ナイン・ウェルズ医科大学）の発表（医学誌メディカル・トリビューン・1991年）
「軽症あるいは境界域高血圧症のコーヒー愛好者がコーヒー摂取を止めたり
カフェイン 抜きのコーヒーに切り替えても血圧低下には全く効果がない」
「カフェイン 入でもカフェイン 抜きでも好きなだけ飲んでも良い」

五十川陽洋氏（東京大病院糖尿病・代謝内科）と
野田光彦氏（朝日生命糖尿病研究所主任研究員）の共同発表
「コーヒーをよく飲む人ほど血糖値が低く抑えられる傾向がある」

コーヒーの主成分（カフェイン）の主な作用

眠気をとる
思考をはっきりと速やかにさせる

運動機能を高める利尿効果がある

胃酸分泌作用がある

少量ではわずかに血圧を上げるが大量になると反対に血圧を低下させる

抗酸化作用の他に上記の作用が期待できるコーヒーは「健康で長生き」の可能性を広げます。

北欧諸国（フィンランド・ノルウェー・デンマーク・スウェーデン）の一人当たりの年間のコーヒー消費量はアメリカの約3 倍にもなりますが、これらの北欧諸国は平均寿命が高いことでも有名です。

コーヒーには、ビタミンB₆（タンパク質の体内利用に役立つ）や、ニコチン酸（アルコール代謝に必要）が含まれているので食事や飲酒の後に飲む方がよりメリットがあります。

次回に続く（to be continued on next number）